



## Méditation et spiritualité asiatiques pour un management plus serein

C'est en devenant ami avec Raj, Indien tamoul en Malaisie, que j'ai pour la première fois entendu parler de méditation en 1994. Raj, comme beaucoup d'Indiens, était totalement immergé dans la spiritualité, l'astrologie et autres feng-shui. Son assurance, son respect de la vie et sa confiance en sa bonne étoile m'ont immédiatement impressionné. Je n'avais perçu cela chez personne en France.

Je pressentais alors qu'il y avait là des moyens peut-être intéressants qui pourraient m'aider à alléger l'anxiété et le stress générés par l'importante charge de travail liée à mes nouvelles fonctions de General manager Asie pour la Compagnie Européenne d'Accumulateur à Kuala Lumpur. A ma demande, Raj m'a appris quelques rudiments très simples de méditation. Comme beaucoup de yogis, il avait axé sa pratique sur la technique de la « visualisation créatrice », outil supposé très puissant pour apaiser son esprit, lutter contre le stress mais aussi pour développer les pouvoirs de l'intention, sensés permettre d'obtenir tous les succès désirés... Mes premières tentatives n'étant pas très concluantes, c'est finalement plusieurs mois après cette initiation que je me plongeais dans «La Méditation» de Christina Feldman et que je ressentais pour la première fois une impression furtive de plus grand calme intérieur! Il me fallut plusieurs mois supplémentaires de pratique très irrégulière pour retrouver cette sensation. Puis ma première rencontre avec des moines bouddhistes au monastère de Gaden Sumsanling le jour de Noël 1996 au Tibet m'a procuré une sensation très intense avec un sentiment d'excitation curieuse qui a définitivement ancré mon envie de comprendre et d'approfondir cette voie toute nouvelle pour moi.

De nombreux ouvrages m'ont alors aidé à mieux connaître cette spiritualité asiatique. Je me suis notamment beaucoup nourri de mes lectures sur les grands sages des différentes écoles bouddhistes puis hindouistes. Parmi les maîtres français, les écrits d'Arnaud Desjardins ont eu en moi une résonance toute particulière; son parcours et ses propos continuent d'ailleurs de m'inspirer chaque jour. En parallèle de cette recherche intellectuelle, c'est la pratique continue d'activités comme le yoga, le Tai Chi, l'astrologie karmique ou la sophrologie qui me donnent régulièrement l'occasion d'assouvir ma curiosité, d'ouvrir de nouvelles portes afin d'expérimenter de nouveaux territoires. De retour en France en 2001, j'ai rejoint « Terre d'Éveil », une association bouddhiste laïque intellectuelle et éclectique. Mon implication dans cette structure m'a permis de m'ouvrir encore davantage à cette culture au travers de nombreuses rencontres avec des maîtres d'exception (Dalaï Lama, Thich Nat Hahn ou encore Matthieu Ricard), de retraites régulières ou de nombreux voyages sur le thème de la spiritualité en Inde, au Ladakh ou au Népal.

Dans ma vie professionnelle, comme je l'avais présagé en compagnie de Raj, cette approche est aujourd'hui une aide très précieuse. La pratique dite de « l'attention et de la pleine conscience », par exemple, m'aide à prendre du recul dans les situations critiques. A la tête d'une entreprise de 180 personnes, elle me permet ainsi d'agir de façon plus lucide et sereine en prenant toute la mesure de la vraie nature des situations que j'affronte. La pratique du « lâcher prise » et la notion de l'importance du « moment présent » m'ont par ailleurs permis de traverser beaucoup plus facilement certains moments de tension et de stress particulièrement aigus lors de crises telles qu'un redressement judiciaire et plusieurs plans sociaux. Chaque matin, je consacre 15 à 20 mn à la méditation et il m'arrive régulièrement de me poser quelques instants dans la journée pour « reprendre contact », contrôler l'activité de mon mental, laisser libre court aux émotions en les reconnaissant quand elles surviennent et me recentrer ainsi sur l'essentiel de ma mission sans me perdre ou me disperser. Cette philosophie m'a amené également à développer une éthique professionnelle plus solide avec des valeurs fortes comme la compassion, le

respect et «la parole juste», qui consiste à ne jamais mentir quelles que soient les circonstances et éviter la critique autant que faire se peut. Plus largement le respect de la vie dans son sens le plus large m'a également amené naturellement à devenir végétarien. Je m'en porte merveilleusement bien depuis de nombreuses années et bien que je m'abstienne de tout prosélytisme et que je reste discret sur ces questions, je suis heureux de constater que ce choix influence positivement nombre de mes proches en famille comme au bureau.

Je serais ravi de partager sur ces sujets avec tous ceux que cela intéresse. J'ai aussi quelques excellents livres que je pourrais conseiller à ceux qui voudraient expérimenter la méditation ou découvrir le bouddhisme et l'hindouisme ou encore voyager dans le monde himalayen.



**Philippe DAGA**  
**Membre du Réseau Oudinot**